

夏の熱中症対策

監修 横浜国立大学教育人間科学部
教授 田中英登

熱中症になりやすい季節になりました。
正しい知識を身につけて、熱中症を予防しましょう！

☀ 熱中症って何？

高温多湿な環境で、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスがくずれたり、体内の調整機能がうまく働かなくなっておこる障害の総称です。

体内に熱がたまり、めまい・失神、筋肉痛・筋肉の硬直、大量の発汗、頭痛・気分不快・吐き気・嘔吐、倦怠感などの症状が現れ、ひどくなると意識障害、けいれんなどをおこし死亡する場合があります。



☀ 熱中症にかかりやすい人

体調がよくない人(過労、カゼ、二日酔いなど)

- ①疲労がたまっている、カゼをひいている
- ②下痢、二日酔い(脱水状態)
- ③朝食抜き、寝不足

高齢者

暑さや水分不足を感じにくく、暑さに対する体の調整機能も低下しています。日中の炎天下だけではなく、室内でも夜でも注意が必要です。



持病のある人、肥満の人、暑さに慣れていない人

- ①心臓病、糖尿病などの持病のある人
- ②肥満の人(体内に熱がこもりやすい)
- ③運動不足の人
(汗をかく機能が低下している)
- ④暑さに慣れていない人
(暑さに適応できていない)



子ども

体温調節機能が未発達のため暑さに弱く、また、身長が低いので外では地面からの照り返しで、大人より暑い環境にあります。

☀ 熱中症を予防しよう！

熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます。「水分補給」と「暑さを避ける」ことがポイントです。

自分の体調管理とともに、熱中症にかかりやすい人には、周囲の人が十分注意を払うことが大切です。

- ①こまめに水分補給
- ②体調がよくないときは無理をしない
- ③通気性のよい、吸湿・速乾の作業服、衣服を着る
- ④保冷剤などの冷却グッズも活用する
- ⑤日頃から体調管理をこころがける



熱中症の 応急処置

- 涼しい場所へ避難させる
- 衣服を脱がせ、身体を冷やす
- 水分、塩分を補給する(スポーツドリンク、経口補水液など)
- 自力で水分が飲めない、意識がないときは、すぐに救急隊を要請する



気象庁熱中症
ポータルサイト

熱中症から身を守るために

検索

<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/netsu.html>